2019
SAISON
2020

LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

WWW.MJC-CORPSNUDS.COM

Avec le soutien de

ÉDITO

2020, un avenir à construire

Cette année, l'équipe de la MJC se mobilise sur de nouvelles orientations pour être au plus près de la population. Nous souhaitons que les portes de l'association soient davantage ouvertes à tous et à toutes. Le programme que nous vous proposons va dans ce sens. Des activités nouvelles, des temps d'échanges autour d'expositions, des conférences, des débats, des manifestations culturelles, vous sont proposés. Nous souhaitons vous associer aux choix qui seront faits afin de répondre au mieux à vos attentes. C'est une nouvelle image de notre association que nous voulons construire en travaillant sur nos outils de communication (logo, charte graphique, support d'information).

Les valeurs qui sont les nôtres :

- L'éducation populaire dans la laïcité, le respect des cultures de chacun, le partage des connaissances, l'entraide et la solidarité, nous guident dans nos actions.
- Le vivre ensemble nous apparaît comme une priorité dans notre projet, aussi, nous vous invitons à nous rejoindre pour faire vivre notre association.

Au plaisir de pouvoir échanger avec vous.

A bientôt.

La présidente Joëlle Ado-Ravier

LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

2019 SAISON 2020

L'ÉQUIPE DE LA MJC

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Joëlle Ado-Ravier
Vice-président : Régis Pavageau
Trésorière : Sandrine Bennic
Trésorière adjointe : Odile Jubault
Secrétaire : Stéphanie Cron
Secrétaire adjointe : Benilde Saby
Membres : Elise Begos, Christian Lavergne, Isabelle Dole, David Durand, Marie-Annick Rigaudeau, Anne Lassiette, Sébastien Boucan, Emmanuelle Deraeve

LES MEMBRES DE DROIT

Laurent Lisembart - **Mairie**
Jean-Yves Duclos - **Mairie**
Etienne Cha - **Fédération Régionale des MJC de Bretagne**

L'ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

Directrice : Françoise Le Vaillant
Coordinatrice famille / Développement culturel : Nadia Bekhti

INFOS PRATIQUES

FORUM DES ASSOCIATIONS

Vendredi 6 septembre 2019
18h -21h à la salle de la Huberdière

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 3 avril 2020 à la MJC

HORAIRES D'ACCUEIL AU PUBLIC

Hors vacances scolaires

- Mardi de 16h30 à 18h30
- Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h
- Vendredi de 16h30 à 18h30

CONTACT

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE
8 rue des Loisirs 35150 CORPS-NUDS
02 99 44 01 58
accueil.mjc.corpsnuds@gmail.com
www.mjc-corpsnuds.com

DU CÔTÉ DE LA CULTURE

EXPOSITIONS
Salle de la MJC

Du lundi 7 octobre au samedi 12 octobre 2019
« Archiver l'éphémère, une histoire de théâtre en Ille-et-Vilaine »
(Expo des Archives de bretagne)

Du lundi 18 novembre au samedi 23 novembre 2019
Exposition des œuvres de Rocio Araya, dessinatrice.
Vernissage le vendredi 22 novembre

Du lundi 2 décembre au samedi 7 décembre 2019
Exposition de l'atelier photo de la MJC et de l'atelier Touchatout
(poterie, peintures, cuisine, sorties culturelles...)

Du lundi 13 janvier au samedi 18 janvier 2020
Exposition des œuvres de Fanny Vayer, artiste peintre.
Vernissage le vendredi 17 janvier.

Du lundi 10 février au samedi 15 février 2020
« Sommes-nous tous de la même famille ? »
(Exposition de l'Espace des sciences de Rennes et Carrefour des Sciences & des Arts et de Science Animation)

Du lundi 30 mars au samedi 4 avril 2020
« Le climat en danger »
(Exposition de l'Espace des sciences de Rennes et Double Hélice)

RENCONTRE THÉÂTRALE
Salle de la MJC

Vendredi 11 octobre 2019
« Célimène et le Cardinal »
Cette pièce de théâtre se veut une suite du Misanthrope de Molière, écrite en alexandrins par un auteur contemporain, Jacques Rampal.

Samedi 12 octobre 2019
« Chez Boby et Jipy »
Spectacle / Théâtre / Concert de la Cie Topel Théâtre - Rennes. Bernard Lélu/Serge Saint-Eve.
D'après les textes et chansons de Boby Lapointe et Jean-Pierre Verheggen.

« POUR LA MJC, LA CULTURE EST AU SERVICE DE L'ÉMANCIPATION, DE L'OUVERTURE, DE L'EXPRESSION DE CHACUN »

SOIRÉE DÉBAT
Salle de la MJC à 20h

Vendredi 4 octobre 2019
« La MJC et vous ? Un projet pour vivre ensemble »

FEST-NOZ
Salle de la Huberdière

Samedi 25 janvier 2020
En partenariat avec le bagad Kadoudal de Vern-sur-Seiche et le Cercle Celtique de Rennes.
Détente et bonne humeur !!! Vous allez découvrir, nous l'espérons, agréablement, une volonté d'authenticité dans l'interprétation de toutes vos danses favorites de basse et haute Bretagne.

FÊTE DE LA MJC

Week-end du 13 juin 2020

THÉÂTRE
Salle de la MJC

- Samedi 14 et dimanche 15 mars 2020
- Vendredi 20 et samedi 21 mars 2020
- vendredi 27 et samedi 28 mars 2020

TROUPE CÔTÉ JARDIN
« Espèces menacées »
de Ray Cooney

DU CÔTÉ DES LOISIRS

2019 SAISON 2020

TROUPE CÔTÉ JARDIN

Pierrick JARNAULT

L'atelier théâtre s'adresse à des adultes qui souhaitent faire du théâtre pour leur plaisir. L'objectif est de monter des pièces qui seront jouées au cours de la saison. Nous travaillons des auteurs contemporains et seulement du travail d'interprétation.

Jeudi (MJC)
20h30 - 22h30

25 €

ESPAGNOL

Patricia BRAS

Apprendre la langue espagnole c'est donc entrer en contact avec des peuples et des cultures variés. Venez découvrir tout cela d'une façon ludique dans une ambiance conviviale

Samedi (Mairie)
Adultes
Niveau 1 : 9h15 - 10h30

127 €

Niveau 2 : 10h30 - 11h45

127 €

DANSE BRETONNE & MUSIQUE TRADITIONNELLE

Un moment de convivialité, tous les 15 jours à passer ensemble pour danser et faire danser

Lundi (MJC)
Le 2e et 4e du mois
20h30 - 22h00

25 €

ATELIER ŒNOLOGIE

Jean-Louis PÉGOURIÉ de l'Ar Kav

Débutant ou expert, venez découvrir l'art de la dégustation du vin ou vous perfectionner.

Vendredi (MJC)
20h30 - 23h

102 €

Nous vous proposons 5 séances* :

18 octobre 2019
15 novembre 2019
31 janvier 2020
13 mars 2020
29 mai 2020

** En fonction du nombre d'inscrits, possibilité d'un groupe le mercredi soir*

ATELIER TOUCHATOUT

Dans un esprit d'échange et de partage, l'atelier « Touchatout » propose un programme par trimestre, conçu en concertation avec les adhérents et « un café rencontre hebdo » à la MJC. Pour les sorties, un tarif pour « visiteur adhérent » est proposé.

Vendredi (MJC)
14h - 16h30

25 €

CLUB RANDONNÉE

Isabelle LANOË

L'atelier permet de découvrir notre région dans la détente et la convivialité. Un tarif « visiteur adhérent » est proposé.

Les 1er samedi et
3e dimanche de chaque mois

25 €

CHORALE ADULTE

Catherine FEGAR

Catherine Fégar, musicienne et comédienne, diplômée de chant lyrique, chanteuse professionnelle dans des formations jazz et variétés, utilise la voix dans toutes ses couleurs. Tour à tour chef de chœur pour adolescents et adultes, elle aborde la technique vocale suivant les besoins de chacun et du groupe en privilégiant le plaisir et l'échange.

Jeudi (Salle de la Huberdière)
19h15 - 20h45

94 €

NOUVEAUTÉ

CHORALE ENFANT À PARTIR DE 8 ANS

Linda HONORÉ

Permettre aux enfants de s'épanouir dans le chant en groupe. Des musiques actuelles aux chants du monde, il y en aura pour tous les goûts !

Mercredi (MJC)
16h - 17h30

80 €

DU CÔTÉ DE LA CRÉATION

2019
SAISON
2020

THÉÂTRE

Cyntia HAVARD

Cyntia vous invite à découvrir la pratique théâtrale à travers un travail basé sur le corps, la voix, le rapport à l'espace, le jeu avec l'autre et l'improvisation. Partir de l'ici et maintenant pour en faire de la matière au théâtre et permettre à chacun de développer ses capacités d'expression et de créativité.

Jeudi (MJC)
Enfants (+ de 7 ans)
17h - 18h15
130 €

Jeudi (MJC)
Jeunes (Collège)
18h15 -19h30
130 €

Jeudi (MJC)
Ados (dès 14 ans)
19h30 - 20h45
130 €

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Yannis CAMUS

Yannis Camus a été comédien improvisateur et metteur en scène professionnel. Formé aux méthodes allemandes et canadiennes, il joue depuis 15 ans dans des spectacles cabaret complètement improvisés ! Aujourd'hui sa recherche artistique est résumée comme suit : « *l'improvisation théâtrale permet de vivre une expérience de groupe incroyable ! Je souhaite repousser les limites de la complicité, de l'écoute de tous les sens, de la créativité pour permettre à chacun de découvrir l'amplitude de ses potentiels.*»

Mardi (MJC)
Niveau 1
18h30 - 20h30
150 €

Mardi (MJC)
Niveau 2
20h30 - 22h
150 €

Possibilité de s'inscrire aux 2 cours pour 165 €

ATELIER PHOTOGRAPHIE

Philippe FONTAINE

Cet atelier permet de vous initier et/ou de vous perfectionner à la prise de vue numérique et argentique. C'est aussi un lieu d'échange et d'information de connaissance entre les membres du groupe.

Mercredi (Salle de la Huberdière)
(3e mercredi de chaque mois)
20h30 - 22h30
25 €

DESSIN

Rocio ARAYA

Rocio Araya a étudié les Beaux-Arts à l'Université du Pays Vasco en Espagne. Elle propose un atelier pour s'initier à la représentation des valeurs, couleurs, perspectives dans différentes techniques.

Mardi (Salle à confirmer)
Atelier Enfants (7-10 ans)
17h - 18h15
178 €

ATELIER CUISINE BIO

Melle POTIRON

5 séances sur l'année pour découvrir des nouvelles manières de cuisiner, apprendre des produits inconnus ou peu utilisés.

Vendredi (MJC)
19h - 21h
140 €

Nous vous proposons 5 séances :

27 septembre 2019
29 novembre 2019
10 janvier 2020
7 février 2020
13 mars 2020

DU CÔTÉ DE LA FORME

2019 SAISON 2020

YOGA

Julie BEIS

Le yoga est une discipline de bien-être. Il associe, dans le respect de chacun, musculation, souplesse, respiration, travail du souffle, concentration. Il conduit vers la maîtrise du corps et du mental. Il favorise la détente et la conscience de soi.

Lundi (Dojo Pôle enfance)
10h15 - 11h30
167 €

Jeudi (Dojo Pôle enfance)
19h - 20h15
167 €

Jeudi (Dojo Pôle enfance)
20h15 - 21h30
167 €

DANSE HIP - HOP

Angelo RAZAFINDRAZOARY

Atelier d'initiation à la danse Hip Hop, à partir des techniques de base : break dance... des chorégraphies sont travaillées avec un intervenant professionnel.

Lundi (MJC)
Jeunes (Nés en 2008 - 2005)
19h30 - 20h30
130 €

DANSE MODERNE

Babeth BRAUD

De l'éveil au perfectionnement, Babeth propose de transmettre des techniques spécifiques sur des rythmes soutenus tout en s'amusant.

Mercredi (MJC)
Enfants (4/6 ans)
10h15 - 11h15
122 €

Mercredi (MJC)
Enfants (7/10 ans)
11h15 - 12h15
122 €

PILATES

Myrsini POLITI

Il s'agit d'un ensemble de postures qui vise à renforcer (impact musculaire) les muscles profonds du corps. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanente. Donc, pratiquer le Pilates ne peut-être que bienfaisant puisqu'il aide à harmoniser la silhouette, en apportant une plus grande force intérieure.

Lundi (MJC)
17h30 - 18h30
150 €

Lundi (MJC)
18h30 - 19h30
150 €

Mardi (Dojo Pôle enfance)
12h15 - 13h15
150 €

NOUVEAUTÉ

EVEIL GYM

Babeth BRAUD

Pour éveiller les petits au sport tout en s'amusant.

Mercredi (MJC)
Enfants (3/5 ans)
9h15 - 10h
122 €

FITNESS ADOS

Cindy RICHARD

Cette activité associe de la préparation physique ludique et du circuit training. Notre concept propose de bouger et de se dépenser en s'amusant sur un rythme musical entrainant.

Mercredi (MJC)
A partir de 14 ans
18h30 - 19h30
117 €

Possibilité Fitness ado et step pour 154 €

FITNESS

Cindy RICHARD

STEP

Retour aux valeurs sûres, programme d'entrainement Fitness avec marche.

Lundi (Salle de la Huberdière)
19h - 20h

DANSE FITNESS

Chorégraphies qui vous permettent de vous bouger en conciliant tous les bienfaits du sport et du plaisir sur une musique rythmée.

Lundi (Salle de la Huberdière)
20h30 - 21h30

CARDIO TONIC

Atelier de mise en forme et de musculation pour tonifier l'ensemble du corps. S'adapte à tous les niveaux, plaisir et dépassement de soi garantis !

Mercredi (Salle de la MJC)
19h30 - 20h30

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Atelier rythmé vous permettant de travailler fessiers, cuisses et abdominaux, sans oublier le reste du corps pour un équilibre harmonieux.

Mercredi (Salle de la MJC)
20h30 - 21h30

Tarif unique
Fitness (4 cours) : 180 €

DU CÔTÉ DE LA FORME

2019
SAISON
2020

JUDO

David LOSSOUARN

Véritable sport éducatif, le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple mais aussi d'apprendre à respecter les règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Vendredi (Dojo Pôle enfance)
Baby Judo (2015 et 2014 débutant)
17h - 18h
125 €

Mardi (Dojo Pôle enfance)
Minis poussins (2014 confirmés et 2013)
17h - 18h
162 €

Mardi & vendredi (Dojo Pôle enfance)
Poussins (2012/2011/2010)
18h - 19h
167 €

Mardi : 19h - 20h30
et Vendredi : 19h - 20h (Dojo Pôle enfance)
Benjamins/Minimes (à partir de 2009)
170 €

SOPHROLOGIE

Sandrine CAROU

La pratique de la sophrologie ou sophro-relaxation est un instrument précieux pour tous ceux qui souhaitent apprendre à se délivrer des tensions de la vie quotidienne, savoir utiliser ses ressources intérieures et développer une vision positive des choses de la vie.

Mardi (École publique)
20h - 21h15
150 €

GYM DOUCE

Muriel LE GALL

Un travail basé sur la conscience du corps à travers des exercices d'étirement, de relaxation, de tonification et de respiration : bien être assuré.

Mardi (MJC)
14h30 - 15h30
125 €

CIRQUE

Maella

L'école « Vents de cirque » de Janzé vous propose de découvrir l'univers du cirque par une pratique des différentes disciplines circassiennes, à savoir jonglerie, rouleau américain, boule d'équilibre, acrobatie, arts clownesques, mimes ...

Mercredi* (Dojo Pôle Enfance)
Enfants (nés entre 2010-2013)
17h - 18h
180 €

ROLLER

Etienne MARÉCHAL

Apprentissage et perfectionnement des techniques de rollers.

Mercredi* (Salle des sports**)
Enfants (Débutants)
13h45 - 14h45
120 €

Mercredi * (Salle des sports**)
Initiés Groupe 1
14h45 - 15h45
120 €

Mercredi * (Salle des sports**)
Initiés Groupe 2
15h45 - 16h45
120 €

** En fonction de la disponibilité de la salle, les horaires et les niveaux peuvent changer*
*** A confirmer*

JOUER · BIENVEILLANCE · DU · PARTAGER · SORTIES · LA · ATELIERS · DÉBATS · S'ÉPANOUIR · RENCONTRES · SPECTACLES

LA CÔTÉ DE FAMILLE

Pause Famille
collectif de parents bénévoles

La Pause Famille, collectif de parents bénévoles soutenu par la MJC, continue de développer des propositions d'animations autour de la parentalité. Le collectif a pour but de renforcer les liens familiaux en apportant des réponses à des questionnements notamment par la mise en place de conférences ou de débats, en proposant des temps conviviaux à faire en famille, de l'après-midi jeux à la sortie culturelle en passant par la découverte de nouvelles activités. Projet en pleine expansion, le collectif est preneur de toutes propositions d'idées et de toutes motivations pour intégrer le collectif.

Retrouvez le collectif sur facebook :
lapausefamillecorpsnuds
et sur le site internet de la MJC :
www.mjc-corpsnuds.com

CONFÉRENCE
Salle de la MJC

Mardi 15 octobre 2019 - 20h

« Vers une communication vraie et bienveillante avec les ados, en famille pour un bien-être au quotidien, l'écoute au service de la relation dans les conflits ».

Conférencière :
Bérangère BAGLIN

APRÈS-MIDI JEUX EN FAMILLE
Salle de la MJC

Dimanche 17 novembre 2019
Dimanche 15 décembre 2019

ATELIER REPAS DE FÊTE
Salle de la MJC

Vendredi 6 décembre 2019 - 18h30
Animé par Céline LAHOGUE

Et d'autres animations en 2020 en cours d'organisation !

LES PARTENAIRES DE LA MJC

2019 SAISON 2020

Les Jardins Rocambole
La Lande aux Pitois - 35150 CORPS NUDS
02 99 57 68 32 - jardinsrocambole@orange.fr

Antiquité Brocante
Launay-Péan
35150 CORPS-NUDS
02 99 44 08 00
joelleado@wanadoo.fr
Coiffes, costumes et bijoux bretons
Meubles et objets anciens

1000 Ty Services
Menuiserie et travaux d'isolation
ZA Les Grands Sillons
Rue Pierre Bérégovoy - 35150 Corps-Nuds
02 99 47 07 89 1000tyservices.fr

ateliershelmbold
Le Choizel 35150 CORPS-NUDS
www.ateliers-helmbold.com

NOUVEAU A CORPS-NUDS ! ZA des Grands Sillons
AUTOSECURITAS CONTRÔLE TECHNIQUE Coopérative
Auto Bilan Technique moins cher !!!
A partir de 65 €*
*offre réservée aux particuliers selon le type de véhicule
02 23 08 75 98
www.autosecuritas-ct-corpsnuds.fr
Prise de rendez-vous 24h/24, en ligne encore moins cher ! A partir de 60 €

ADHÉSION

Pour pratiquer une activité il faut être membre de l'association et régler la carte d'adhésion. **L'adhésion individuelle est fixée à 6 € pour les moins de 18 ans et 15 € pour les 18 ans et +.** (Gratuité de l'adhésion pour le 3ème enfant). La carte d'adhésion offre également des réductions aux spectacles et festivités de la MJC.

RÉINSCRIPTION

La MJC vous propose pour la saison 2019-2020 la possibilité de vous réinscrire à l'activité que vous avez pratiquée lors de la saison précédente. **Cette pré-inscription est possible jusqu'au 6 septembre 2019 sur les horaires d'accueil de la MJC.**

INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux activités s'effectuent à partir du **6 septembre 2019.**
Les activités fonctionnent du **16 septembre 2019 au 26 juin 2020 pour un total de 30 séances** (hors vacances scolaires et jours fériés).
La MJC se réserve le droit de modifier ou d'annuler un atelier si le nombre d'inscriptions est insuffisant et de déplacer exceptionnellement certains ateliers à l'occasion de manifestations importantes.

RÈGLEMENT

Le règlement se fait le jour de l'inscription à l'activité.
Vous pouvez régler le coût de l'activité en trois mensualités (octobre, janvier et mars), ou en 10 mois (pour les familles nombreuses) Les chèques vacances sont acceptés.

REMBOURSEMENT

Le remboursement d'une activité s'effectue pour une cause médicale ou une mutation professionnelle sur justificatif. Seuls les trimestres non entamés seront remboursés. Dans tous les cas la carte d'adhésion n'est pas remboursée.

LOCATION

La MJC met à disposition sa salle sur les périodes de week-end. Elle comprend une scène, un bar, une cuisine non équipée (vaisselle non fournie), des chaises et tables. **Capacité 100 places assises**. Les adhérents bénéficient d'un tarif préférentiel. La location est soumise à une caution de 300 €. Plus d'infos sur le site internet de la MJC.

TARIF DES ATELIERS DE LOISIRS (animés par un ou plusieurs bénévoles)

Par décision du conseil d'administration du 2 juillet 2019, le coût de l'inscription aux activités proposées ou animées par un ou plusieurs bénévoles est à 25 € quel que soit la périodicité.
Le tarif comprend la gestion administrative de l'activité et la formation des bénévoles.
Par décision du bureau du 7 juin 2016, un tarif « invité » est proposé pour participer à une ou plusieurs séances d'activités, sorties sur l'année : **5 € + adhésion à la MJC.**

arnaudvallee.com – Impression : Imprimerie Le Rimon